



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْمُرْسَلِينَ
وَوَاخَاتِمِ النَّبِيِّينَ ﷺ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
وَعَلَى آلِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ
وَعَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ

مُخْتَصَر

زَادِ الْمِعَادِ

(Zad al-Mi`ad)

Kurzfassung

Von

Ibn al-Qayyim



فَصَلِّ

فِي هَذِهِ فِي الصِّيَامِ

Die Lehren des Propheten zum Fasten

Da das eigentlich Ziel des Fastens darin liegt, das innere Wesen des Menschen (Nafs/ النَّفْس) von seinen Trieben in Zaum zu nehmen, um es darauf vorzubereiten nach dem zu streben, worin sein höchstes Glück liegt, und es dazu zu bewegen es anzunehmen sich von dem reinigen zu lassen, worin sein ewiges Leben liegt, seine Verhärtungen von Hunger und Durst aufbrechen zu lassen, es an die Lebensumstände der vom Hunger geplagten Armen zu erinnern und durch die Verengung der Wege der Nahrungsaufnahme die Wege des Schaitans im Menschen zu verengen – aus all diesen Gründen ist das Fasten das Zaumzeug jedes Gottesfürchtigen, das schützende Schild jedes Streitenden und der Garten jedes Rechtschaffenen, der Allah nahesteht.

Beim Herrn der Welten zählt das Fasten als Tat, obwohl der Fastende eigentlich gar nichts tut – vielmehr lässt er ab: Von seinen Gelüsten. Er lässt also ab von dem, was er liebt, aus Liebe zu Allah!

Ferner ist es ein Geheimnis zwischen einem Knecht und seinem Herrn – denn die anderen mögen zwar erkennen, dass man nach außen hin von dem ablässt, was das Fasten bricht, aber ob man davon für Den ablässt, Den man anbetet, ist etwas das kein Mensch zu erkennen vermag – und das ist das wirkliche Fastens!

Das Fasten hat einen erstaunlichen Einfluss darauf Körper und Geist vor dem Kontakt mit schädlichen Dingen zu bewahren und von wertlosen, ihre Gesundheit beeinträchtigenden Dingen zu befreien. Daher gehört es zu besten Hilfsmitteln dabei sich Gottesfurcht zu erwerben, wie Allah sagt:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

﴿Oh ihr, die ihr glaubt, euch wurde das Fasten vorgeschrieben, wie es auch denen vor euch vorgeschrieben wurde, auf dass ihr euch (vor Allah) hüten möget﴾ (al-Baqarah: 2/ 183).

Der Prophet ﷺ wies jeden, dessen Triebe zu stark werden, zum Heiraten und jeden, der dazu nicht in der Lage ist, zum Fasten an und stellte es den Trieben entgegen.

Was der Propheten ﷺ zum Fasten lehrt, sind die trefflichsten Anweisungen, die am sichersten gewährleisten den gewollten Zweck zu erreichen und dabei einem doch am leichtesten fallen.

Da es mit zu den schwersten Angelegenheiten gehört jemand seiner Triebe und Gewohnheiten zu entwöhnen, wurde das Fasten erst nach der Hijra nach Medina zur Pflicht und wurde zunächst als Wahlmöglichkeit zwischen Fasten und dem Speisen eines Armen für jeden Tag auferlegt. Am Ende blieb jedoch nur das Fasten und die Armenspeisung war für den alten Greis und Frauen, wenn sie nicht dazu im Stande sein sollten. Kranken und Reisenden wurde erlaubt das Fasten zu brechen und später nachzuholen. Das Gleiche gilt auch für Schwangere und stillende Frauen, wenn sie um ihre Gesundheit fürchten. Sollten sie um die Gesundheit ihrer Kinder fürchten, kommt zum Nachholen für jeden Tag noch die Speisung eines Armen hinzu, da sie das Fasten nicht aus gesundheitlichen Bedenken brechen, sondern sich bester Gesundheit erfreuen, was durch die Armenspeisung ausgeglichen wird, genau wie es auch zu Anfang der Fall war, wenn ein Gesunder nicht fastete.

Ebenfalls zu den Lehren des Propheten ﷺ gehört im Monat Ramadan möglichst viele Arten von Gottesdiensten zu vollbringen. Jibril pflegte ihm im Ramadan den Koran zu lehren, er gab noch mehr Almosen als üblich, tat noch mehr Gutes, betete noch mehr, gedachte Allah noch mehr und zog sich im „I'tikaf“ in die Moschee zurück.

Außerdem vollzog er im Ramadan Gottesdienste, die er sonst nicht zu vollziehen pflegt und verband in ihm teilweise sogar mehrere Tage miteinander, indem er sie durch fastete, ohne das Fasten zu brechen (Wisal/ الوصال), um die Stunden seiner Nächte und Tage ganz für den Gottesdienst aufzusparen. Er verbot den Sahaba jedoch mehre Tage beim Fasten miteinander zu verbinden (Wisal/ الوصال). Darauf sagten sie: „Du verbindest sie aber miteinander (Wisal/

الوصال)“! Worauf er sagte: „**Ich bin nicht so wie ihr; mein Herr speist und trinkt mich!**“¹ Er

verbot es aus Barmherzigkeit mit der Gemeinschaft, derer, die an ihn glauben (Ummah/ الأمة)

– erlaubt gleichzeitig das Verbinden des Fastens (Wisal/ الوصال) bis in die späte Nacht.

§

Zu den Lehren des Propheten ﷺ gehört, dass er nicht mit dem Fasten im Ramadan begann, bevor nicht mit Sicherheit feststand, dass der Neumond gesichtet wurde, bzw. es von einem Zeugen bezeugt wurde. Wurde er weder gesichtet, noch gab es einen

¹ Al-Buchary, 1962; Muslim, 1102.

Zeugen, vervollständigte er die Anzahl der Tage des Scha`ban mit dreißig Tagen. Wenn in der Nacht auf den dreißigsten Wolken die Sicht behinderten, vervollständigte er den Scha`ban ebenfalls mit dreißig Tagen und fastete nicht, wenn es bewölkt war und befahl es auch niemandem, sonder befahl den Monat Scha`ban zu vervollständigen, was nicht seiner Aussage widerspricht: „Ist es über euch bewölkt, dann grenzt ihn ein!“², denn „eingrenzen“ bedeutet hier „eingrenzen durch Berechnung“, womit gemeint ist den Monat zu vervollständigen. Er lehrte ferner den Monat nur durch das Zeugnis von mindestens zwei Personen zu beenden. Bezeugten zwei (oder mehr) den Neumond (des Schawal, also des Monats nach dem Ramadan) gesehen zu haben, nachdem (der Vormittag und damit) die Zeit für das Fest schon verstrichen war, befahl er ihnen das Fasten zu brechen und betete das Festgebet am nächsten Tag zu seiner vorgesehen Zeit (am frühen Morgen).

Er beeilte sich (das Fasten brechen, nach dem er es beendet hatte) und rief dazu auf dasselbe zu tun. Und er aß in der späten Nacht eine letzte Mahlzeit vor dem Fasten (Suhur/ السُّحُور) und rief dazu auf dasselbe zu tun.

Er forderte die Leute auf ihr Fasten möglichst mit Datteln zu brechen (Fitar/ الْفِطَار) und wenn das nicht ging, dann mit Wasser.

Er verbot einem ordinär zu werden, wenn man fastet, herum zu schreien und andere zu beleidigen, oder zurück zu schimpfen und hielt einen an zu sagen: Ich faste!

Manchmal begab er sich im Ramadan auch auf Reisen und fastete. Ein anders mal brach er das Fasten. Und er ließ seinen Gefährten die Wahl zwischen beidem. Wenn man sich jedoch einem Feind näherte, ordnete er an das Fasten zu brechen.

Er legte keine bestimmte Entfernung fest, ab der der Fastende sein Fasten bricht und die Sahaba brachen ihr Fasten, wenn sie sich zu einer Reise aufmachten, ohne dabei zu beachten, ob sie die letzten Häuser der Stadt passiert hatten oder nicht und erklärten, das sei was der Prophet صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم ihnen gelehrt habe und seine Sunnah.

Es kam auch vor, dass der Morgen (Fajr/ الْفَجْر) anbrach und er صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم im Zustand der großen Unreinheit war (Janabah/ الْجَنَابَة), nachdem er mit seiner Frau verkehrt hatte, worauf er sich erst nach dem Anbruch des Morgens mit der großen Waschung (Ghusl/ الْغُسْل) rituell reinigte und trotzdem fastete.

Einige seiner Ehefrauen küsste er während dem Fasten im Ramadan und verglich den Kuss eines Fastenden damit, wenn man sich (bei der Gebetswaschung – Wudu/ الْوُضُوء) den Mund mit Wasser ausspült (Madmadah/ الْمَضْمَضَة) und es gibt keine authentische (Sahih/ صَحِيح) Überlieferung von ihm صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم, dass er dabei einen Unterschied zwischen jungen und alten Leuten gemacht hätte.

² Al-Buchary, 1900, 1906, ; Muslim, 1080.

Er lehrte auch, dass derjenige, der aus Unachtsamkeit (Sahw/ السَّهْو) trinkt oder isst, das Fasten nicht nachholen muss (Qada_/ الْقَضَاء) und dass in diesem Fall Allah es ist, Der ihn speist und tränkt.

Authentisch (Sahih/ صَحِيح) überliefert wird von ihm, dass die Dinge, die das Fasten brechen die folgenden sind: Essen, trinken, schröpfen (Hijamah/ الْحِجَامَة) und erbrechen. Aus dem Koran ergibt sich, dass der Geschlechtsverkehr auch dazu gehört. Zum Kajal (Kuhl/ الْكُحْل) gibt es keinerlei authentische (Sahih/ صَحِيح) Überlieferungen von ihm.

Es ist aber authentisch (Sahih/ صَحِيح), dass er sich während dem Fasten die Zähne mit einem Siwak reinigte. (Imam) Ahmed erwähnt, dass er sich während dem Fasten Wasser über den Kopf goss und er spülte sich während dem Fasten auch Nase (Istinschaq/ الْاِسْتِنْشَاق) und Mund aus (Madmadah/ الْمَضْمَضَة). Er verbot allerdings wenn man fastet das Wasser beim Ausspülen der Nase (Istinschaq/ الْاِسْتِنْشَاق) zu weit hochzuziehen (Mubalaghah/ الْمُبَالَغَة).

Es gibt keine authentische (Sahih/ صَحِيح) Überlieferung, dass er sich während dem Fasten schröpfen ließ (Hijamah/ الْحِجَامَة). (Imam) Ahmed sagt: Es wird überliefert der Prophet habe über Antimon (Ithmid/ الْإِثْمِد - die Substanz aus der Kajal (Kuhl/ الْكُحْل) hergestellt wird) gesagt: „Der Fastende soll sich davor hüten!“ – und das ist nicht authentisch (Sahih/ صَحِيح); Ibn Ma`in sagt: Ein falscher (Munkar/ مُنْكَر) Hadith.

§

Der Prophet صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم fastete solange, bis man schließlich sagte: „Er wird das Fasten nie wieder brechen!“ und fastete solange nicht, bis man schließlich sagte: „Er wird nie wieder fasten!“. Er fastete nie einen ganzen Monat komplett durch, außer den Ramadan und er fastete in keinem Monat mehr, als im Scha`ban. Es verstrich jedoch kein voller Monat, ohne dass er in ihm fastete und er war stets darauf bedacht montags und donnerstags zu fasten. Ibn `Abbas رضي الله عنهما sagte: „An den „weißen Tagen“ (Ayam al-Bayd/ أَيَّامُ الْبَيْض)³ verzichtete der Gesandte Allahs صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم niemals darauf zu fasten, gleich ob er zuhause war oder auf Reisen“ – überliefert von al-Nasa_y – und er hielt dazu an dasselbe zu tun. Ob er in den (ersten) zehn Tagen des Monats „Thu al-Hijjah“ fastete ist umstritten, es ist jedoch authentisch (Sahih/ صَحِيح), dass er über das Fasten von sechs Tagen im Monat

³ „Weißen Tagen“ (Ayam al-Bayd/ أَيَّامُ الْبَيْض): Der 13., 14, 15. jedes Monats des islamischen Mondkalenders.

„Schawal“ sagte, dass es, wenn man sie mit dem Ramadan zusammen fastet, so ist, als würde man immer die ganze Zeit über fasten.

Auf das Fasten am Tag von „`Aschura_“ (عَاشُورَاءَ - dem 10. Muharram) legte er größeren Wert als auf alle anderen Tage. Als er nach Medina kam stellte er fest, dass die Juden auch an diesem Tag fasteten und ihn für wichtig hielten, da sagte er (nachdem er sie danach gefragt hatte und sie ihm sagten es sei der Tag an dem Allah Musa von Fir`aun rettete): „Wir stehen Musa näher als ihr!“ und fastete an ihm und befahl an ihm zu fasten. Das war allerdings, bevor (das Fasten im) Ramadan zur Pflicht wurde. Als der Ramadan zur Pflicht wurde sagte er: „Wer will soll an ihm fasten und wer will soll es lassen!“

Er lehrte auch am Tag von `Arafat (`Arafah/ عَرَفَةَ يَوْم - 9. Thu al-Hijjah, dem Tag an dem sich die Hajj-Pilger in `Arafat sammeln) nicht zu fasten, wenn man in Arafat ist. Das wird auch von ihm selbst auf authentischem Wege (Sahih/ صَحِيح) überliefert und von ihm wird in den „Sunnan“-Büchern (Abu Dawud, al-Tirmithy, al-Nasa_y und Ibn Majah) überliefert, dass er verbot am Tag von Arafat in Arafat zu fasten. Gleichzeitig wird von ihm authentisch (Sahih/ صَحِيح) berichtet, dass an ihm zu fasten eine Sühne für das vergangene und das kommende Jahr ist – erwähnt bei Muslim.

Der Prophet صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم lehrte jedoch nicht die ganze Zeit über zu fasten (Siyam al-Dahr/ صِيَامُ الدَّهْرِ). Im Gegenteil er sagte: „Wer immerzu fastet hat weder gefastet noch gegessen!“

Es kam vor, dass er zu seiner Familie kam und fragte: „Habt ihr irgendetwas?“ Sagten sie „Nein!“, sagte er: „Dann faste ich!“

Manchmal geschah es auch, dass er die Absicht (Niyyah/) hatte freiwillig (Tattawu`/) zu fasten und es dann doch nicht tat. Der Hadith von `Aisha hierzu, in dem er zu ihr und Hafsa gesamt haben soll: „Holt stattdessen einen anderen Tag nach!“ ist fehlerhaft (Ma`lul/).

Besuchte er jemanden während er fastete, fastete er weiter, wie er es z.B. machte als er zu Umm Sulaim ging, wobei jedoch Umm Sulaim für ihn ist, als würde sie zu seiner Familie gehören. In den „Sahih“-Werken wird von ihm überliefert, dass er sagte: „Wird jemand von euch zum Essen eingeladen während er fastet, soll er sagen: „Ich faste!““

Ferner gehörte zu dem, was er lehrte, es nicht gut zu heißen an einem Freitag zu fasten.



فَصْلٌ

فِي هَدْيِهِ فِي الْإِمْتِكَافِ

Die Lehren des Propheten zum Rückzug in die Moschee — I'tikaf

Da es für die Gesundheit des Herzens und seine Beständigkeit auf dem Weg zu Allah unabdingbar ist, das Herz ganz auf Allah zu konzentrieren und, indem man sich ganz und gar nur Allah hingibt, alle Unordnung aus ihm zu beseitigen - was nur durch die Hingabe zu Allah möglich ist - und da ein Übermaß an Essen und Trinken, an Kontakten mit anderen Menschen, Schlaf und Reden das Herz nur noch weiter in Unordnung bringt, in alle Richtungen zerstreut, es von seinem Weg zu Allah abbringt, es schwächt, bremst und anhält, aus all diesen Gründen gebot Allah, der Unbezwingbare Seinen Knechten, denen gegenüber Er stets Barmherzig ist, das Fasten, das einem von übermäßigen Essen und Trinken befreit und aus den Herzen die unterschiedlichen Triebe entfernt, die einen vom Weg zu Allah abbringen. Er schrieb jedoch eine Art des Fastens vor, die einen diesseitigen und jenseitigen Nutzen gewährt, ohne dabei den geringsten Schaden davonzutragen. Gleichzeitig gebot er auch den Rückzug in die Moschee (I'tikaf/ الإِعْتِكَاف), dessen eigentlicher Zweck und Geist es ist das Herz an Allah zu binden, sich von allen Geschöpfen zu lösen und sich nur mit Ihm allein zu beschäftigen, sodass man sich in der Gesellschaft Allahs befindet, anstatt der Gesellschaft anderer Geschöpfe, wofür Allah verspricht einem im einsamen Grab Gesellschaft zu leisten.

Da dieser Zweck nur gemeinsam mit dem Fasten vollständig erreicht werden kann, gebot Allah es sich in den besten Tagen des Fastens in die Moschee zurückzuziehen (I'tikaf/

الإِعْتِكَاف) – in den zehn letzten Tagen des Ramadans – und erwähnt den „I'tikaf“ nur

gemeinsam mit dem Fasten und der Gesandte Allahs ﷺ vollzog ihn nie, außer gemeinsam mit dem Fasten.

Beim Reden gebot Allah der Gemeinschaft der Gläubigen (Ummah/ الْأُمَّة) die Zungen von allem abzuhalten, was keinen jenseitigen Nutzen trägt.

Für den übermäßigen Schlaf gebot Er ihnen bei den freiwilligen Gebeten in der Nacht

(Qiyam al-Lail/ قِيَامُ اللَّيْلِ) etwas, das besseres ist als die ganze Nacht über wach zu bleiben und einen besseren Ausgang nimmt: Nur in dem Maß wach zubleiben, in dem es Herz und Körper nutzt und einen nicht beeinträchtigt.

Sämtliche Praktiken bei denen, die sich mit spirituellen Übungen und Selbsterziehung beschäftigen,⁴ drehen sich um diese vier Dinge (: das Vorgehen gegen übermäßiges Essen und Trinken, Schlafen, Reden und übermäßigen Kontakt mit anderen). Am besten geht jedoch derjenige mit ihnen um, der dem Weg Mohammeds ﷺ folgt, ohne dabei zu übertreiben, wie die einen, oder nachlässig zu sein, wie die anderen.

Was er ﷺ zum Fasten, freiwilligen Beten in der Nacht und Reden lehrt, haben wir bereits erwähnt, daher wollen wir nun im Anschluss auch erwähnen, was er zu „I'tikaf“ lehrt.

Der Prophet ﷺ zog sich bis Allah ihn verscheiden ließ im „I'tikaf“ in den letzten zehn Tagen des Ramadan in die Moschee zurück.

Nur einmal verzichtete er darauf und holte den „I'tikaf“ im „Schawal“ nach.

⁴ Gemeint ist der Sufismus.

Einmal vollzog er auf der Suche nach „Lailah al-Qadr“ den „I'tikaf“ zunächst in den ersten zehn Tagen, dann in den mittleren, dann in den letzten. Dann wurde klar, dass sie in den letzten zehn Tagen ist und er blieb dabei, bis er auf seinen Herrn traf.

Er verlangte nach einem Zelt, da wurde es ihm in der Moschee aufgestellt, um sich in ihm ganz für seinen Herrn frei zu machen.

Wollte er den „I'tikaf“ vollziehen, betete er das Morgengebet und trat danach in ihn ein.

Einmal ordnete er an ihm ein Zelt aufzuschlagen. Also wurde es ihm aufgeschlagen. Und seine Frauen ließen auch Zelte aufschlagen. Als er das Morgengebet betete, sah er die ganzen Zelte und ließ sein Zelt wieder abbauen, verzichtete auf den „I'tikaf“ im Ramadan und vollzog ihn in den zehn ersten Tagen des Schawal.

Er صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم pflegte jede Jahr zehn Tage im „I'tikaf“ zu vollbringen, als jedoch das Jahr kam, in dem er verschied, vollbrachte er zwanzig Tage im „I'tikaf“. Und Jibril عليه السلام las ihm jedes Jahr den Koran einmal vor, als jedoch jenes Jahr kam, las er ihn ihm zweimal vor. Und der Prophet صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم las Jibril عليه السلام ebenfalls jedes Jahr den Koran einmal vor, in jenem Jahr las er ihn ihm jedoch ebenfalls zweimal vor.

Vollzog er den „I'tikaf“ betrat er seinen Unterschlupf alleine und betrat sein Haus ausschließlich zur Verrichtung menschlicher Bedürfnisse. Er streckte jedoch sein Haupt (aus der Moschee) heraus ins Haus von `Aischa, während sie ihre Tage hatte, und sie kämmte ihn. Eine seiner Frauen besuchte ihn im „I'tikaf“, als sie sich erhob um zu gehen, erhob er sich mit ihr, um sie zu begleiten. Und das war in der Nacht.

Er hatte im „I'tikaf“ niemals intime Kontakte mit einer seiner Frauen, weder Küsse, noch sonst irgendetwas.

Ging er in den „I'tikaf“ wurde ihm sein Lager und seine Schlafstätte an der Stelle ausgerollt, an der er seine „I'tikaf“ vollzog.

Ging er aufgrund eines seiner Bedürfnisse aus dem „I'tikaf“ heraus und kam auf seinem Weg an einem Kranken vorbei machte er nicht halt, sondern fragte nur nach ihm.

Einmal verbrachte er den „I'tikaf“ in einem türkischen Zelt und hängte eine Bastmatte vor den Eingang.

All sind Dinge um das Ziel des „I'tikaf“ zu erreichen, im Gegenteil zu dem, was die Leute machen, die keine Ahnung haben und ihren „I'tikaf“ zu einer Stätte der Geselligkeit und Empfangsstation für Besucher machen. Das ist eine Sache... und der „I'tikaf“ des Propheten صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم ist eine ganz andere Sache.